

人生黄金课堂



精 - 装 - 升 - 级 - 版

树舍灿烂夏花，得丰硕硕果；
壁虎舍其尾，得生命……

舍与得

{人生经营课}

赵丽荣◎著

【于丹】

一个人真能做到与时俱
进，不断地有自己的取
与舍，以一种清楚的眼
界，让自己确定准则，
并且以这样一种心游万
物的自由空间，调整自
己的生活秩序，永远保
持一种动中的平衡，那
么你就不会倒……

【贾平凹】

会活的人，或者说取得
成功的人，其实懂得了
两个字：舍得。不舍不
得，小舍小得，大舍大
得。

天地出版社

舍与得^的

{人生经营课}

赵丽荣◎著

天健出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课：精装升级版 / 赵丽荣著. —
成都：天地出版社，2016.1
ISBN 978-7-5455-1596-1

I. ①舍… II. ①赵… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第215242号

舍与得的人生经营课：精装升级版

著 者 赵丽荣
责任编辑 张秋红
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 19.5
字 数 278千
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-1596-1

版权所有◆违者必究

咨询电话：(028) 87734639 (总编室)

购书热线：(010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



有一种心态叫舍得 有一种人生叫放下

我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们去不断地去选择、去割舍。很多时候，鱼与熊掌可以兼得的例子真的很少，你在得到的同时也会经历失去的苦涩。在得与失当中要想作出正确的选择，是一件非常艰难而痛苦的事情，所以我们需要用“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。

人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断“获得”与“失去”的过程。如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管他是多么幸运的一个人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

所以，得不到就放手，是人生的大智慧。放弃，并不是愤世嫉俗、脱离现实，只是让我们能够在为人处世当中，做一个拿得起放得下的人，活出自我，追求自己想要的生活，不被无谓的世事牵绊。只有做到这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人；只有做到这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

我们只有真正把握好舍与得的尺度，才能更好地善待自己，才能敲开真正适合自己的成功之门。要知道，人生

苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一片快乐的天地。

舍得是人生的重要课题。追求梦想是每个人的自由，但不要奢望太多，否则你只能不堪重负。该放弃时就放弃，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，淡泊明志、宁静致远，你就会得到幸福。

常言道：退一步，海阔天空。拥有好心态的人，都会看淡人生的得与失，因为他们明白：放弃不是妥协，只是为了让自己走得更远，因为恰到好处的放弃，就是一种进取。

有这样一句话：人生就像是一段旅程，不必在乎目的地，而应在乎沿途的风景以及看风景的心情。是啊，人生的风景如此美好，我们又怎么忍心错过？又何必让那些名誉、地位、财富、人际关系、烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等，来搅扰我们看风景的心情呢？

那么，就将那些早该丢弃而未丢弃的东西丢掉吧，让生活重新开始，让自己轻装上阵，只有这样，你才能拥有了无遗憾的人生。

| 第一章 | 舍弃痛苦与烦恼

幸运不是天生的，是设计出来的 / 002

我们不是拥有太少，而是欲望太多 / 006

何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的 / 009

嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就 / 013

有个好心态，才会有个好人生 / 017

| 第二章 | 人生苦短，要善待自己

千万不要拿别人的错误来惩罚自己 / 022

活在自己的心里，而不是别人的眼里 / 026

不要让自己活得太累，偶尔放松一下 / 029

放开手脚，去做你喜欢做的事 / 032

这个世界上，最爱你的人就是你自己 / 035

| 第三章 | 因为舍得，所以快乐

快乐不在别处，就在你的心里 / 040

找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对 / 044

假装快乐，你就会真的快乐 / 048

放下烦恼，快乐其实很简单 / 051

小乐乐于人，大乐乐于己 / 055



| 第四章 | 幸福其实很简单

羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福 / 060

永远不要把幸福寄托在别人身上 / 064

不要用一些虚幻的东西把幸福模式化 / 068

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽 / 072

幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 / 075

| 第五章 | 舍得的真意是珍惜

把每一天都当作生命的最后一天来过 / 080

幸福在当下，珍惜现在的所有 / 084

在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 / 087

眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的 / 091

珍惜眼前人，莫失再追悔 / 094

| 第六章 | 与其抱怨，不如努力

不抱怨的人生，不抱怨的智慧 / 100

与其抱怨，不如改变人生态度 / 104

成功者永不抱怨，抱怨者永不成功 / 107

只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果 / 110

抱怨无用，改变自己才是真理 / 113



| 第七章 | 要看开，不看透

看开，想开，烦恼就会走开 / 118

换个角度，你会看到更美的风景 / 122

既然不能改变，不妨试着接受 / 125

生活难免会有不公平，看开就好 / 129

那些不能看开的，唯有遗忘 / 132

| 第八章 | 有一种境界叫放下

要向前看不向后看，要向好看不向坏看 / 136

得不到的就放手，抓不到的就转身 / 139

不要找了，世上没有卖后悔药的地方 / 143

放下过去，才能重新开始 / 147

放下包袱，你能走得更远 / 151

| 第九章 | 不以物喜，不以己悲

看庭前花开花落，宠辱不惊 / 156

望天上云卷云舒，去留无意 / 160

大喜大悲之时认清自己，大起大落之间看清朋友 / 164

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全 / 167

不以物喜，不以己悲，是人生的大智慧 / 171



| 第十章 | 从容人生，淡定生活

在喧嚣尘世中淡定吟唱 / 176

那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣 / 179

隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度 / 183

不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道 / 187

平凡却不平庸，生活照样精彩无限 / 190

| 第十一章 | 舍弃计较之心，学会宽容

将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 / 194

宽容别人，还心灵一份纯净 / 197

包容有多少，拥有就有多少 / 200

何必为生活中的琐事较真，把心放宽就好了 / 204

给对方一个台阶下，实际上是给自己日后留下方便 / 208

| 第十二章 | 在绝望中寻找希望

失去什么都不能失去希望，没有希望生活还有什么意义 / 214

让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 218

信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在 / 222

在必要的时候坚持，就能看见希望 / 225

不放弃不该放弃的，希望会在下一个路口微笑着迎接你 / 228



| 第十三章 | 学会专注，更要懂得坚持

生活，你可以打败我，却不可以打倒我 / 232

想要不再吃苦，就要战胜苦难 / 236

仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿 / 239

每一次跌倒，都是为了再爬起 / 242

疲惫不是因为未知的征程，而是心灵的脆弱 / 245

| 第十四章 | 想成功，先学会失败

不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站 / 250

机遇来临时，你准备好了吗 / 253

再试一次，你就可以到达成功的彼岸 / 257

学会认输，才能成为最大的赢家 / 260

成功是一扇门，找对即可轻松而入 / 264

| 第十五章 | 在恰当的时间做恰当的事

趁父母还在身边的时候，多孝敬他们 / 268

不要等到有空的时候，才来珍惜爱情 / 271

朋友一生一起走，那些日子不再有 / 274

珍惜健康，从我做起；热爱生命，从今天开始 / 277



| 第十六章 | 活出自我，活出真性情

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 / 282

洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 285

崇拜偶像，倒不如崇拜自己 / 288

从此不再为了生活而讨好别人 / 291

我的地盘，当然要由我自己做主 / 295

| 第十七章 | 活出自我，活出真性情

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 / 282

洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 285

崇拜偶像，倒不如崇拜自己 / 288

从此不再为了生活而讨好别人 / 291

我的地盘，当然要由我自己做主 / 295

| 第十八章 | 活出自我，活出真性情

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 / 282

洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 285

崇拜偶像，倒不如崇拜自己 / 288

从此不再为了生活而讨好别人 / 291

我的地盘，当然要由我自己做主 / 295



舍弃痛苦 与烦恼



佛教教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；能够放下不切实际的妄想，便会轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。



幸运不是天生的， 是设计出来的

幸运与不幸运，都是相对的。到底什么样的生活才是幸运的？其实，幸运就是一种心态，是一种内心对幸福的感知。当我们感到活着就是一种幸运时，自然就会对生活产生感恩之心，就会对生活充满希望，从而更好地生活。有一句话说得好：“生即幸运，活即机遇。”

一个人生活得幸福不幸福，其实和他是否幸运没有关系。有很多人，在生活中处处碰壁，屡屡遭遇不幸，可是他却能用微笑告诉人们他们是幸福的；而一些看上去幸福得让人羡慕不已的人，却总是喟叹生活不能尽如人意。世界上不存在绝对的幸运与绝对的不幸运，就算是一个看似不幸的人，和别人的不幸相比，他永远都不是最不幸的；而一个看似幸运的人，和别人的幸运相比，他也并不是最幸运的。

曾有一篇关于澳门特区终审法院首任院长岑浩辉的报道。每当说起自己的成功，岑浩辉总是坦然地说：“我是个幸运的人，到目前为止，我的人生经历了无数次转变，但好运气一直跟随着我。”

岑浩辉一直强调他的成功源于他的幸运，而对经历的那些磨难，他却总是一笑置之。是的，岑浩辉是幸运的，因为他正好赶上了时事转变的几趟列车，但跟他同一年代成长起来的并非他一人，他背后经历的艰辛我们也可以

想象得到，只是他能把艰辛当成是一个体验的过程。如果说是幸运成就了岑浩辉的事业，倒不如说是幸运的心态成就了这样一个“幸运儿”。

所以，一个人如果能以积极的心态面对生活，那么他就是幸运的；如果一个人认为自己是幸运的，他就会以阳光的心态面对生活中的种种遭遇，就算是遇到很多不如意甚至倒霉的事，他也会怀着一种积极的心态，对生活充满激情和盼望，对美好的未来充满期待和向往，这样的人无疑是幸运的，更是幸福的。

如果一个人认为自己是不幸的，那么哪怕一点点失意，也会让他陷入悲观和绝望中，继而对生活产生不满和怨愤的情绪，失去对生活的激情，最终还会被幸福拒之门外。

一个失明的孩子说：“我很幸福，能听见世界上那么多动听的声音！”

一个又聋又哑的孩子用手语比画：“能看见这么多美丽的风景，我觉得很快乐！”

一个患有小儿麻痹症的孩子说：“能活在这个世界上，有这么多的朋友，对我来说就是最幸运的事情！”

他们在说这些话的时候，看上去是那么幸福。

看到这样的情景，没有一个人不被感动。这些可爱的孩子虽然没有健全的身体，可是在他们心中，生活是那样简单而美好，一个温暖的微笑、一个美丽的物件都可以成为他们热爱生活的理由。而健全的我们，却常常嗟叹生活的不幸，难道是我们的心偏离了幸福的轨道？

有这样一个故事：

有一个人在一次事故中失去一条腿。一天，他听说上帝在某处为人们设了一个灵潭，潭中的水能治愈许多怪病，于是他也加入到朝圣的队伍中。

人们问他：“你是想让灵潭再帮你长出一条腿来吗？”

他回答说：“不，我只想让灵潭告诉我，在失去一条腿后，我要怎样幸福地生活！”

在这个失去一条腿的人的眼中，活着本身就是一种幸运，也正是因为如此，他才会认为自己是幸运的人，还有继续享受美好生活的机会。

“只有我自己能决定幸运与不幸”，只要我们感觉到活着就是一种幸运，自然就会对生活产生感恩之心，就会对生活充满希望，从而更好地去生活。有一句话说得极好：“生即幸运，活即机遇。”只要我们的内心不被悲观封锁，不在失意时一蹶不振，阳光就终会穿透重重阴霾照在我们的身上。

幸运与不幸，其实并没有什么标准，差别只在于心态。有时候，小倒霉的积累往往孕育着大的幸运，大幸运之后往往会让你再小小地倒霉几下。人生就是这样，不可能一切都尽如人意，只要保持一种积极向上的心态，不幸之人也会变得幸福无比。如果总是用消极的心态看待问题，那幸运之人也会变得毫无幸福感。

幸运者和倒霉者，不是因为上帝对他们的待遇不同，而是当上帝将相同的境遇和生活赐予他们时，他们选择了不同的心态来面对生活，这样才使得他们的结局产生了极大的差别。

所以，还是把“不幸”的窗户紧紧关闭起来吧，打开那扇“幸运”的窗户，你会发现，幸运这缕阳光就在我们的周围，只是我们没有注意到而已，它可能是极其平凡的，一个朋友的问候、一次不寻常的邂逅、一个不经意的电话、一次努力，甚至一个小小的惊喜，都有可能是属于你的幸福。

生活中有些事是我们无力改变的，是不可避免的，也是无法预测的。谁都不可能保证事事顺心，但一定要调整好自己的心态去坦然面对眼前所发生的事。就算真的遇到不幸的事情，悲观和消极的心态只能让事情往更加不好的方向发展。所以还不如以一种“幸运”的心态去面对，事情说不定还真的会发生转机呢。如果只是一味将自己置于忧伤的牢笼中，前景就会愈加变得暗淡无光。这样下去，生活的信心必被泯灭，身边那些仅有的快乐也会被带走。

那么，就把所有的不幸都丢掉吧，就当什么都没有发生过一样。试想一下，如果我们像海伦·凯勒一样，希望生命中能有三天的光明，还会因为一

点儿小小的失意而耿耿于怀吗？当然不会，我们一定会在这些有限的时光中注满所有的幸福和快乐。

所以，无论何时，都要乐观地告诉自己：我是一个如此幸运的人，我亦是如此的幸福！



我们不是拥有太少， 而是欲望太多

生活最大的智慧是能了解自己需要什么或不需要什么，正当的欲望都是合理的，但如果追求的东西太多，那无疑是为自己的生活套上了沉重的枷锁。一个丧失了心灵自由的人，何谈快乐？所以，只有抛弃不必要的欲望枷锁，才能找回幸福的生活！

“花开百朵，我折一枝，芳香满襟袖”，表述的就是一种知足的心态。可是，在现实生活中，因为诱惑太多，所以知足总是很难。

生活中，人们总是带着满满的欲望在人间奔波，当欲望越来越膨胀的时候，才发现自己已经不堪重负了。

有这样一个女孩，她的欲望很多，而且无论她如何追求，都没有满足的时候。比如：她想攒很多钱和家人满世界旅游；想买数不清的衣服、鞋子、包包、小首饰；想拥有最昂贵的化妆品、护肤品……她认为只有这些才能带给自己最纯粹的开心，带给自己摸得着的真实感。

后来，她开始不惜重金去购置名贵的珠宝、高档服装……钱总是会花完的，不久她便负债累累。其实，一直以来她都生活得很累，华丽的外表下是一颗空虚的心。因为欲望太多，所以她不堪重负。

佛经中说：“‘欲’生诸烦恼，‘欲’为生苦本。”这里的“欲”就是